



Salsa de Aguacate Condimentada

4 Porciones • 1 Porción = 3 Cucharadas

Receta adaptada de "Thriving Home"

INGREDIENTES

- 1 aguacate mediano pisado
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/8 cucharadita de
- Una pizca de pimienta negra

INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva bien.
2. Cubra con un envoltorio de plástico: presione el envoltorio de plástico contra la salsa para evitar que la salsa adquiera un tono marrón.
Enfríe hasta que esta elaboración esté lista para servir.

Nutrition Facts	
About 4 servings per container	
Serving size	3 tablespoons (44g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 183mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families